

プチママ 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

8/11(月) つぶし豆腐・サニーレタスと玉葱のおひたし・おかゆ  材料 <ご家庭でご用意いただく食材> 豆腐 サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ 作り方 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【サニーレタスと玉葱のおひたし】 細かく刻んだサニーレタス・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	8/12(火) トマトの黄身あえ・じゃが芋と人参のやわらか煮・おかゆ  材料 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 じゃが芋 人参 おかゆ 作り方 【トマトの黄身あえ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強に、卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくほぐす。 【じゃが芋と人参のやわらか煮】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。	8/13(水) 鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみ青菜・おかゆ  材料 若鶏コマ 玉葱 青菜 おかゆ 作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。
--	---	--

8/14(木) 胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ  材料 胡瓜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ 作り方 【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をあえる。 【キャベツのとろとろ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。	8/15(金) 0 材料 作り方 0	8/16(土) 0 材料 作り方 0
---	---	---